

岡山 EAP カウンセリンググループ

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリンググループ
発行責任者：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>



考えの幅を広げてところを柔らかくしよう

普段、何気なく生活している中で、終わったことをくよくよ考えてしまったり、悪いことになるのではと考えてしまったりすることはありませんか？

特に、気持ちが沈んだ時、人間関係に悩んだ時など、私たちの考えは狭くなったり偏ってしまったりしがちです。こういったマイナス思考をプラス思考に変えようと頑張ってはみるけれど、なかなか上手くいかないことってありますよね。ただ、私たちが経験する出来事は、良い・悪いといった一つの視点だけで捉えることは難しいのです。物事をいろんな角度から見て、柔軟に考えることができれば、きっと心も少し楽になるのではないのでしょうか。

そこで今回は、考えの幅を広げるとはどういうことか、1つ例をご紹介します♪

～やってみよう！～

ここにペットボトルがあります。本来は、中に飲み物を入れて、飲むための用途に使う道具です。

では、ペットボトルを「飲み物を飲む」以外で使うとすると、どのような用途が考えられますか？



考えの幅を広げるといっても、無理にポジティブに考える必要はありません。例えば、砂を入れてダンベルに使うとか、ロケットを作る、半分に切ってブレンダーに使うなどが考えられます。

ペットボトルの例のように、様々な角度から柔軟に物事をとらえられるようになればOKです。私たちが経験する出来事は1つの視点だけでとらえることはできません。見方を変えて、別の角度から見ると違う視点が見つかると思いますので、ご自身のペースでちょっとずつ、考えの幅を広げていけるといいのではないかと思います。良ければ試してみてください。



<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリンググループでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>